

## Дыхательная гимнастика. Для чего она нужна?

Навыки дыхания и контроля воздушного потока — важный этап в развитии ребенка. Правильное дыхание не только помогает детям лучше контролировать речь, но и способствует развитию артикуляции и дыхательной системы. Умение дуть ртом, надувать пузыри, управлять дыханием — это не просто развлекательные навыки, но и важные упражнения для общего развития. Навыки начинают развиваться у ребенка с рождения, но осознанное дыхание — умение дуть ртом — формируется гораздо позже. В возрасте от 2 до 3 лет дети начинают осваивать простые дыхательные игры, но полное овладение техникой дыхания происходит к 4-5 годам. Это время, когда ребенок может учиться не только активно дышать, но и контролировать поток воздуха.

Умение контролировать дыхание непосредственно связано с развитием речи. Дутье активизирует мышцы, которые используются при

произнесении звуков, что способствует улучшению артикуляции. Также дыхательные упражнения помогают укрепить дыхательную мускулатуру, что важно для правильного произношения звуков и улучшения голосовых данных.

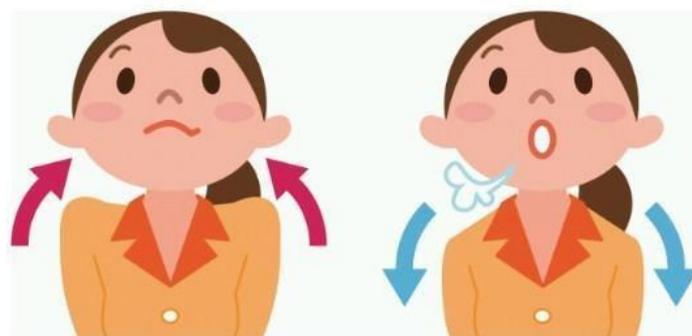
Игрушки, которые реагируют на дыхание, идеально подходят для тренировки. Свистки, перышки, мыльные пузыри — все эти предметы требуют от ребенка умения точно контролировать поток воздуха. Не ждите быстрых результатов. Регулярные короткие занятия помогут развить нужные навыки без усталости и раздражения.

### «Надуй шарик»

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш»,

### Дыхательная гимнастика



вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

#### **«Листопад»**

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки с какого дерева упали.

#### **«Гуси летят»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука «г-у-у-у».

#### **«Пушок»**

Цель: формирование дыхательного аппарата.

Привяжите на верёвочку лёгкое пёрышко. Предложите ребёнку дуть на него. Необходимо следить за тем, чтобы вдох делался только носом, а выдох - через сложенные трубочкой губы.

#### **«Жук»**

Цель: тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

#### **«Петушок»**

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), а затем хлопнуть ими по бедрам (выдох), произносить «ку-ка-ре-ку».

#### **«Ворона»**

Цель: развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «карррр», максимально растягивая звук [р].